



社会福祉法人 にいざ

にいざ生活支援センター 予定表



新座市野火止 2-7-12 Tel/Fax 048-480-5153

E-mail: peerniza@lapis.plala.or.jp

メールは拝見するのが遅れることもあります。

「にいざ生活支援センター インスタ」などで検索してください

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
日	月	火	水	木	金	土
1	2 支援センター ミーティング 11:00～12:00 うつ集い (当事者) 14:00～15:00	3 散歩会 11:00～12:00 トランプを 楽しむ会 14:00～15:00	4 コラージュを 作ろう！ 11:00～11:45 茶話会 14:00～15:00	5 インスピレー ションゲーム 11:00～12:00 何でも公開 相談会 14:00～15:00	6 作文を書こう！ (メンバー自主企画) 14:00～15:00	7
8	9 SST 11:00～12:00 マーじゃんを 楽しむ会 13:30～15:10	10 SFA① 「私のこれまでと これから」 11:00～12:00 ♪イントロドン♪ 第20回 (メンバー自主企画) 13:30～15:10	11 建国記念の日	12 みんなで スポーツをしよう！ (新座総合体育館) 13:00～15:00 上履き、水分、持参 してください。	13 家族・友人の集い (うつ、その他) 10:30～11:30 リサイクル ブティック 14:00～15:00	14
15	16 支援センター ミーティング 11:00～12:00 パソコンで 遊ぼう！ 14:00～14:45	17 SFA② 「私のこれまでと これから」 11:00～12:00	18 絵画 11:00～12:00 『カラオケ』で ストレス発散しよう！ 第19回 (メンバー自主企画) 13:15～15:10	19 インスピレー ションゲーム 11:00～12:00 新聞を読む会 14:00～15:00	20 安心して過ごせる ために考える会 11:00～12:00 トランプを 楽しむ会 14:00～15:00	21
22	23 天皇誕生日	24 SFA③ 「私のこれまでと これから」 11:00～12:00	25 調理会 10:30～ 統合失調症、そううつ、 発達障がい集い (当事者) 14:00～15:00	26 マーじゃんを 楽しむ会 13:30～15:10	27 茶話会 11:00～12:00 マイ・フェイバリ ットソング・デー 13:50～15:10	28

毎日のプログラム

- ・朝の打ち合わせ (10:15～10:30)
- ・ラジオ体操 (希望者が朝の打ち合わせ後に行う)
- ・ストレッチ体操 (13:15～13:45) 【2004.12～】
- ・振り返りのミーティング (15:30～15:45)

にいざ生活支援センター便り

2026年 2月号

♪にいざ生活支援センターでは、「こころの病」を抱えている方々の地域生活を支援するとともに、他機関との連携を図りつつ、生活上の様々な不安や悩みについて電話や面談、訪問しての相談・支援を行っています。

ご家族からのご相談も同様に受け付けています(無料)。

～まずは、お電話を～♪ 来所相談は予約されることをお勧めします。

◇うつ病の集い

2/2 (月) 14:00～15:00 当事者の集い

◇家族・友人の集い

2/13 (金) 10:30～11:30 精神疾患をお持ちの方や引きこもりの方の家族・友人が対象です。

◇統合失調症・そううつ(双極性障害)

発達障がいの集い

2/25 (水) 14:00～15:00 当事者の集い
家族の方で参加されたい方は事前にご相談ください。

やすらぎの会(精神障がい者家族会)による家族のための家族相談

2月20日(金)です。

毎月第3金曜日 13:30～15:30

予約は鶴飼(080-1053-7816)まで。
～お気軽にお電話ください～



集いの参加費は無料、事前申込みもいりません。新座市以外の方もお気軽にいらしてください。

電話傾聴のお知らせ 平日 19:00～22:00

電話傾聴員による夜間の電話傾聴を行っています。電話番号は070-4136-5388です。誰かに話を聞いてもらいたい時や、困った時に電話してみてください。多くの方のお話しが聴けるよう、時間や回数の配慮をお願いします(1回30分程度)。



ここ5年ほど、近隣の温泉施設のサウナを巡るのが楽しみになっています。施設ごとに雰囲気違って、行くとたびに小さな発見がありますが、なかでも一番好きなのが、水風呂のあとに外気浴で風を感じる時間です。熱くなった体にふわっと風が触れる瞬間は「心地よいな」「ありがたいな」と思えるほど特別で、体がゆるみ、頭の中までスッと軽くなります。普段は気にも留めないような小さな風のやわらかさが、こんなにも気持ちを整えてくれるのかと驚くことがあります。冬の外気浴は寒さが厳しいので、時間を短めにしたり、長めのタオルで体を覆ったりしながら調節しています。それでも冷たい風が通り抜ける感覚には冬ならではの良さがあり、季節を感じるひとときでもあります。そんな今だからこそ、秋の外気浴のやわらかい風を思い出します。涼しさと温かさの真ん中を通るような、あの心地よい風は格別でした。

風のありがたさに気づく時間は、自分の内側に静かに向き合える余白をつくってくれます。これからも、散歩やコーヒーの時間にふと感じる“小さな心地よさ”を大切にしていきたいと思っています。(猪股)

にいざ生活支援センター

埼玉県新座市野火止 2-7-12 Tel/fax 048-480-5153

Email: peerniza@lapis.plala.or.jp ホームページ URL: <http://www.shafukuniiza.or.jp/>

E・メールは拝見するのが遅れることもあります。急用はお電話でお願いします。(ただし、来客中やプログラム等で電話に出られない場合もあります。お手数ですが、時間をおいて再度かけなおしてください。)